



【問い】年をとるにつれて下顎の前歯がでこぼこしてきており、顎からカクカク音がしたり、肩こりがひどくなったりしたように感じます。仕事中や家にいる時、頻繁に頬づえや下唇を巻き込む癖がありますが、これに関係しているのでしょうか。

(長崎市、55歳女性)

【答え】私たちは自分では気付かない、さまざま

習癖を持っています。頬づえなどを及ぼすことがあります。えなど生活習慣の中のさまざまな習癖が長期に及ぶと、歯の位置が動いて、顎や口、さらには全身に大きな影響

「態癖」と呼びます。指しゃぶりや舌の癖、下唇を巻き込む癖などが歯並

矯正治療の世界では従来の、日常の頬づえでは歯は動かないと考えられてきました。もっと長時間、持続的に力が加わらないと歯は

態癖→歯を動かす、揺さぶる→歯軸を倒す、歯に負担をかける(歯周病を増長させる)→歯列を変形させる→顎の位置をずらす、顎関節に影響→頭痛、肩こり、体調不良

## 頬づえで歯並び悪化?

### 長期間の習癖は悪影響

回答者  
吉田 尚人  
長崎市大橋町  
よした歯科・矯正  
クリニック院長



歯を悪くすることはよく知られています。歯は根っこ部分(歯根)が骨の中にしっかりと埋まっています。時間程度の持続的でない力でも、繰り返すと歯が動いてしまうことが近年分かってきました。次のような流れで変化が起きていると考えられています。

一般に、長年かけてゆがんだ成人の歯列は矯正治療を必要とする場合が多いと思われれます。若年者でごく短期間にゆがんだ歯列の場合、態癖をやめるだけで治ってしまうこともあります。

【質問をどうぞ】歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページ(<http://www.nda.or.jp/>)も参考にしてください。